

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat dikemukakan kesimpulan, sebagai berikut :

1. *Body image* siswi di SMP Al Islam 1 Surakarta sebagian besar adalah positif (58,3%), artinya siswi di SM Al Islam 1 Surakarta merasa puas dengan *body image* yang dimiliki saat ini.
2. Presentase siswi SMP Al Islam 1 Surakarta yang memiliki pola makan tidak normal (51,7%), sedangkan siswi yang memiliki pola makan normal yaitu (48,3%).
3. Presentase siswi SMP Al Islam 1 Surakarta yang memiliki status gizi kurus (45%), status gizi normal (28,3%), sedangkan yang memiliki status gizi *overweight* (26,7%).
4. Terdapat hubungan *body image* dan pola makan remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta.
5. Terdapat hubungan *body image* dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta.

B. Saran

1. Bagi sekolah
 - a. Meningkatkan konseling-konseling mengenai kesehatan remaja, khususnya pola makan yang dilakukan oleh kader kesehatan remaja

- b. Pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan terkait misalnya Puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan khususnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi bagi siswi SMP Al Islam 1 Surakarta.

2. Bagi siswa

Siswi diharapkan dengan mempunyai kepercayaan diri yang baik terhadap bentuk tubuhnya maka akan berusaha memperbaiki pola makannya dan untuk siswa yang memiliki bentuk tubuh kurus tapi memiliki *body image* positif harus tetap memperbaiki pola makannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang bertujuan meningkatkan keefektifitas konsuling nutrisi pada remaja putri oleh kader kesehatan remaja, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan.